

# Resilienz Trainer/in & Systemisches Coaching

**Dipl. Trainer/in für Resilienz und erfolgreiche Lebensgestaltung**



## Resilienz

Unter Resilienz versteht man die mentale Widerstandskraft und die Bewältigungsstrategien von Menschen, die es schaffen, Krisen zu meistern, unter extrem belastenden Lebenssituationen gesund zu bleiben und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz setzt sich aus verschiedenen Kompetenzen zusammen, die mit der Ausbildung vermittelt und in praxisbezogenen Aufgaben geübt werden:

- Erkennen und Bewerten von kritischen Lebenssituationen
- Aufgabe der Opferrolle und Übernahme von Verantwortung
- Erkennen von Zielen und Entwickeln von Bewältigungsstrategien
- Positives Selbstvertrauen und mutiges Handeln
- Flexibilität und Lernbereitschaft
- Unvermeidliches annehmen und Überholtes loslassen
- Soziales Engagement und die Organisation in Netzwerken
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen
- Persönliche Überzeugungen und Bekenntnisse

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit. Viele der Faktoren, die Resilienz ausmachen, können gefördert und trainiert werden.

Unser Resilienzfaktoren-Modell sieht die selektive Förderung der Resilienzfaktoren vor, die für eine bestimmte Lebenssituation hilfreich sind. Berücksichtigt werden persönliche, soziale, situationsbezogene und kontextbezogene Ressourcen.

---

**Institut für angewandte Pädagogik – I.F.A.P.®**

8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4 / Mobile 0664-3251114

[www.ifap.cc](http://www.ifap.cc) / [office@ifap.cc](mailto:office@ifap.cc)

## Systemisches Coaching

Menschen leben in Wechselbeziehungen zu sich und ihrer Umwelt. So bilden sich zusammenhängende Systeme. Jede ausgeführte oder unterlassene Handlung beeinflusst die Dynamik solcher Wirkungsgefüge.

Dabei können verschiedene Aspekte von Interesse sein:

- involvierte Personen und deren Perspektiven
- soziale Regeln im System
- Strukturen von Organisationen
- Entwicklungsdynamiken und wiederkehrende Verhaltensmuster

Entscheidungen und Handlungen von Klienten sind meist eng in das organisatorische Umfeld eingebunden. Die systemische Sichtweise erschließt im Coaching neue Ideen und Handlungsoptionen. Der Klient wird angeregt, eigene Strategien zu entwickeln um effektive Lösungen zu finden.

Diese kurze Ausbildung vermittelt die Basics von Resilienz und systemischem Coaching und ist in erster Linie für Menschen gedacht, die ihre eigene Resilienz stärken und verbessern wollen.

Aufbauend auf das Hintergrundwissen werden die Teilnehmerinnen mit praktischen Übungen in die professionellen Anwendungen von Resilienz Training und systemischem Coaching eingeführt.

Für Interessierte, die den beruflichen Kontext von Coaching und Resilienztraining kennen lernen wollen, bietet dieser Lehrgang einen umfassenden Einstieg mit bewährten Werkzeugen und interessanten Übungen.

## Resilienz Training & Systemisches Coaching

**Kursinhalte:** entsprechen je 2 Tage / 14 EH

- Resilienz
- Coaching, Management, Leadership
- Kommunikation und Beziehungen
- Emotionen, Motivation, Aktivierung
- Mentaltraining
- Praxiskonzepte

**Abschluss:** Diplom

**Lehrgangsleiter:** Dr. Peter Drumbi

# Integrierter Lehrgang – Blended Learning

**Präsenzseminare, Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Online-Supervision**

## BL – Blended Learning

PS – Präsenz Seminare	3 Tage
VC – Virtual Classroom / Online-Workshops	6 Workshops à 60 Minuten
DL – Distance Learning / Selbstlern-Einheiten	3 Module

### Kursinhalte:

Resilienz  
Coaching, Management, Leadership  
Kommunikation und Beziehung  
Emotionen, Motivation, Aktivierung  
Mentaltraining  
Praxiskonzepte, Praxisführung  
Supervision

**Dauer:** 84 EH

**ECTS:** 4,5

**Abschluss:** Diplom

**Kursbeitrag:** € 2.520,- plus € 80,- Diplomprüfung und Diplom *gem § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit, inklusive Kursunterlagen (digital)*

**Kursleitung:** Dr. Peter Drumbl

**Kursort:** Präsenz Seminare: I.F.A.P. Kirschengasse 4, Hart bei Graz oder Drumbl Akademie für Aus- und Weiterbildung Emil-Ertl-Gasse 69, 8041 Graz

# Individualkurs – Individual Tutorial

**Kurs-Videos, Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Online-Supervision**

## Individualkurs – Individual Tutorial + Distance Learning

- Kurs-Videos
- Arbeitsunterlagen
- Lernzielkatalog
- organisatorischer E-Mail-Support
- Online-Workshops 5 Einheiten Online-Supervision à 45 Minuten

**Studiendauer:** bis 18 Monate, entspricht 12 Kurstagen, 84 EH

**Kursbeitrag:** € 2.520,- plus € 80,- Diplomprüfung und Diplom *gem § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit, inklusive Kursunterlagen (digital)*

# Fernlehrgang – Distance Learning

***Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Videolinks und eMail-Support***

## **Individualkurs – Distance Learning**

- Arbeitsunterlagen
- Lernzielkatalog
- organisatorischer E-Mail-Support

**Studiendauer:** bis 18 Monate, entspricht 12 Kurstagen, 84 EH

**Kursbeitrag:** € 1.260,- plus € 80,- Diplomprüfung und Diplom *gem § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit, inklusive Kursunterlagen (digital)*

# Präsenzlehrgang – Classroom Training

***Präsenzseminare***

## **Gruppenkurs – Classroom Training: firmenintern u. Gruppen ab 10 TN**

- Arbeitsunterlagen
- Präsentation
- Videos
- Übungen
- Fallbesprechungen
- Rollenspiele

**Kursorte:** firmenintern und/oder Seminarzentren nach Vereinbarung

**Dauer:** 12 Kurstage, 84 EH

**Kursbeitrag:** € 2.520,- plus € 80,- Diplomprüfung und Diplom *gem § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit, inklusive Kursunterlagen (digital)*

---

**Institut für angewandte Pädagogik – I.F.A.P.®**

8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4 / Mobile 0664-3251114

[www.ifap.cc](http://www.ifap.cc) / [office@ifap.cc](mailto:office@ifap.cc)